

インフルエンザ対策 できていますか？



今季は記録的な暖冬といわれていますが、**本県もインフルエンザの流行期**に入りました。

●インフルエンザの症状は？

- ・ **38℃以上発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の全身の症状**が突然現れます。また、普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。
- ・ 子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫の低下している人では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

●インフルエンザを予防するには？

- ① 流行前の**予防接種**。
- ② 普段からみんなで**咳エチケット**（※）を守る。
- ③ 外出後の**手洗い**。
- ④ **適度な湿度**の保持。
- ⑤ 十分な**休養とバランスのとれた栄養摂取**。
- ⑥ 人混みへの**外出を控える**。

●インフルエンザにかかってしまったら？

- ① 早めに**医療機関を受診**する。
 - ② **安静**にし、十分に**睡眠**をとる。
 - ③ **水分**を十分に**補給**する。
- また、他人への感染を防ぐために、
- ④ 咳やくしゃみ等の症状があるときは**不織布製マスクを着用**するなど、**咳エチケット**（※）を守る。
 - ⑤ 人混みへの**外出を控え**、無理に**学校や職場に行かない**ようにする。

感染管理認定看護師からのアドバイス

<高齢者施設でインフルエンザ流行を拡大させないために注意したいこと>

感染経路は？

飛沫感染
感染した人の咳やくしゃみでウイルスが飛び散る

↓

他の人がウイルスを鼻や口から吸いこむ



接触感染
感染した人の咳やくしゃみでウイルスが飛び散る

↓

周囲のモノにウイルスが付く

↓

モノに手を触れる

↓

その手で鼻や口を触って粘膜から感染する



環境整備

インフルエンザウイルスは環境表面で2~8時間程度生きています。手でよく触る場所(デイルーム、居室、トイレ、手すりなど)の清掃をこまめにしましょう。

隔離

熱や咳のある利用者さんは他の方とテーブルを別にしたり、個室隔離が望ましいです。無理な場合は罹患した複数の方を同室で介護するなどの方法がよいでしょう。

持ち込み注意！

入所時や面会者、職員、委託業者などがウイルスを持ち込まないように手指衛生や咳エチケット（※）指導が重要です。

インフルエンザが増えている!?

熱や咳のある利用者さんや職員が増えていく状況は感染拡大徴候です。日頃から体調管理を行い、「おかしいな？」と感じたら施設責任者に報告し、保健所にも相談しましょう。

公立丹南病院感染管理室 馬場みゆき室長

もっと詳しく知りたい方は 厚生労働省 HP [インフルエンザQ&A](#) [検索](#) をご覧ください。

※咳エチケットとは？



【担当】内容へのご質問やご意見はこちらへ

↓

福井県丹南健康福祉センター 地域保健課
Tel (0778) 51-0034 Fax (0778) 51-7804
E-mail t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp